

การนวดไทยรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง:
กรณีศึกษาหมอพื้นบ้านในจังหวัดสงขลา
Thai Massage of Low Back Pain Treatment:
A Case Study of Folk Healer in Songkhla Province

นพวรรณ บัวตุม¹ มนัสนันท์ เริงสันเทียะ¹ สิริพร จารุกิตส์กุล² และกชกร สุขจันทร์ อินทนุจิตร^{2*}
Nobphawan Buatum¹, Manussanun Roengsanthia¹, Siriporn Jarukitsakul² and Kochakorn Sukjan Inthanuchit^{2*}

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาภูมิปัญญาการนวดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยวิธีของหมอพื้นบ้านในจังหวัดสงขลาและเปรียบเทียบแนวการนวดกับตำแหน่งกายวิภาคศาสตร์ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม และการใช้กล้องบันทึกภาพเคลื่อนไหว นำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อของผู้ป่วยที่มาทำการรักษาอาการในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 พบว่าอาการปวดหลังส่วนล่างมีความถี่มากที่สุด วิธีการเริ่มจากสังเกตท่าเดินของผู้ป่วย และตรวจร่างกายเฉพาะอาการปวดหลังส่วนล่าง นวดคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายด้วยเทคนิคการนวดปอกออกจากกระดูก นวดเน้นแนวกล้ามเนื้อหลัง 3 มัด คือ กล้ามเนื้อ Spinalis กล้ามเนื้อ Longissimus และกล้ามเนื้อ Iliocostalis และการปรับข้อกระดูกสันหลังส่วน Thoracolumbar ด้วยท่าแผลงศร ดังนั้นเมื่อนวดให้กล้ามเนื้อคลายตัวและปรับข้อกระดูกให้โครงสร้างร่างกายสมดุลแล้ว จะลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้

คำสำคัญ: ภูมิปัญญา ปวดหลังส่วนล่าง หมอพื้นบ้าน

Abstract

This qualitative research is conducted to reveal the traditional knowledge for low back pain treatment using massage technique performed by a folk healer, who lives in Songkhla province, and is compared the massage line with the anatomical positions. Information was collected through in-depth interviews, participant and non-participant observations and digital motion video recording. Results were analyzed by descriptive statistics. In October 2016, the most frequency symptom of musculoskeletal disorders' patients was low back pain. The treatment was started by observing the patients' walking posture and examining their body by especially

¹ นักศึกษาปริญญาตรี คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ สงขลา 90110

² อ., คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ สงขลา 90110

¹ Undergraduate Students, Faculty of Traditional Thai Medicine, Prince of Songkla University, Hat-Yai, Songkhla, 90110

² Lecturer, Faculty of Traditional Thai Medicine, Prince of Songkla University, Hat-Yai, Songkhla, 90110

* Corresponding author: Tel.: 0867009060, E-mail address: kochakorn.s@psu.ac.th

focusing on their low back pain. The folk healer give massage whole body with a technique of bone-peeling massage. Stress massage on 3 line of back muscles including Spinalis muscle, Longissimus muscle and Iliocostalis muscle a bone adjustment of Thoracolumbar vertebral were done using an arrow-shooting posture. Therefore, using the massage as well as bone adjustment may case the relaxation of the muscle and improve the balanced of body structure, which could reduce the low back pain.

Keywords: Knowledge, Low Back Pain, Folk Healer

บทนำ

การนวดแผนโบราณมีต้นตำรามาจากอินเดียซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ในประเทศไทยพบหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่ที่สุดที่จารึกกฎวิธีการรักษาด้วยการนวดบนศิลาจารึกสมัยพ่อขุนรามคำแหง ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ปรากฏหลักฐานในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้ทรงให้รวบรวมตำราการแพทย์แผนไทย ตำรานวด และบันทึกไว้บนศิลาหินอ่อน ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้มีการสอนวิชาการแพทย์แผนไทยและแบ่งตำรารวมนวดเป็นภาควิชาหัตถศาสตร์เรียกว่า “ตำรารวมนวดแบบหลวง” [1] ซึ่งระบุตำแหน่งการนวดเพื่อแก้อาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูก ในปัจจุบันจำนวนผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อและกระดูกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากสาเหตุการทำงาน อิริยาบถและอุบัติเหตุ [2] โดยเฉพาะอาการปวดหลังส่วนล่าง จากการทบทวนวรรณกรรมพบวิธีจัดการความปวดของอาการปวดหลังส่วนล่างแบบไม่ใช้ยา โดยการใช้วิธีการนวดหรือการทำการฝังเข็ม และเลือกทำการนวดกับหมอแผนไทยในหมู่บ้าน [3] เนื่องจากเป็นวิธีที่ไม่ผลข้างเคียงเหมือนการใช้ยา สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 เสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคสุขภาพในการสร้างสุขภาพ ตลอดจนการพึ่งพาตนเองบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย [4]

การนวดแผนไทยได้มีการแบ่งออกเป็น 2 สายคือสายราชสำนักและสายเขลยศักดิ์ การนวดแบบสายราชสำนักเป็นการนวดโดยใช้มือเท่านั้นมีความสุภาพ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ การนวดแบบสายเขลยศักดิ์เป็นการนวดที่ไม่มีพิธีมาก สามารถช่วยวาระอื่นๆ นอกจากมือในการนวดได้ เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้าน การนวดไทยของหมอพื้นบ้านเป็นภูมิปัญญาที่อยู่คู่กับคนไทยมาช้านานซึ่งมีความแตกต่างกันแต่ละท้องถิ่น ประชาชนจำนวนมากมีความเชื่อและความศรัทธาในประสิทธิภาพของการรักษา แต่ข้อมูลยังขาดการบันทึกอย่างเป็นระบบแบบแผนที่ชัดเจน [5] และขาดความเป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถสื่อสารกับสหวิชาชีพ

เนื่องด้วยคณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้เชิญหมอพื้นบ้านท่านหนึ่ง มาให้ความรู้แก่นักศึกษา ซึ่งมีความชำนาญด้านการนวดไทยร่วมกับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย มีประสบการณ์ในการรักษามามากกว่า 10 ปี และเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน แต่ไม่มีการบันทึกที่เป็นลายลักษณ์อักษรและขาดข้อมูลเปรียบเทียบทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้นในการศึกษานี้ คณะผู้วิจัยได้เปรียบเทียบแนวการนวดด้วยเทคนิคเฉพาะของหมอพื้นบ้านกับตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ เพื่อนำองค์ความรู้ไปใช้ประโยชน์ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ สาธารณสุขต่อไป

วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีดำเนินการ

ในการศึกษานี้ หมอพื้นบ้านผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดรักษาโรคกล้ามเนื้อและกระดูกแบบพื้นบ้าน มีองค์ความรู้และความชำนาญแบบเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน มาเป็นเวลามากกว่า 10 ปี เป็นที่ยอมรับของคนในพื้นที่จังหวัดสงขลาและพื้นที่ใกล้เคียง มีความยินยอมจะถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อรวบรวมเป็นลายลักษณ์อักษร ปัจจุบันยังคงทำการรักษาอย่างต่อเนื่อง

วิธีการเก็บข้อมูลตามหลักการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสำรวจความถี่ของอาการของผู้ป่วยที่มารับการรักษามากที่สุด ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการนวดด้วยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) ตามแนวโครงสร้างคำถาม ประกอบด้วย 1. ข้อมูลทั่วไป 2. เหตุสนใจในการเป็นหมอพื้นบ้าน 3. กระบวนการรักษา 4. การใช้ยาสมุนไพร และ 5. การถ่ายทอดองค์ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ร่วมกับการจดบันทึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ใช้กล้องบันทึกภาพเคลื่อนไหวและภาพนิ่ง จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาเปรียบเทียบตำแหน่งการนวดกับตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์

ผลการวิจัย

1. การสำรวจอาการกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้ป่วยที่มาทำการรักษากับหมอพื้นบ้าน

พบว่าอาการที่ผู้ป่วยมารับการรักษามากที่สุด คือ อาการปวดหลัง-เอว คิดเป็น ร้อยละ 50 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 55.4 ± 13.10 มีสาเหตุมาจากการใช้งานและอิริยาบถ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของการสำรวจอาการทางกระดูกและกล้ามเนื้อที่มาพบหมอพื้นบ้าน

อาการ	ความถี่ของอาการ (ร้อยละ)	อายุเฉลี่ย (ปี)	ร้อยละของเพศ		ร้อยละของสาเหตุ	
			ชาย	หญิง	อุบัติเหตุ	การใช้งาน/อิริยาบถ
ปวดบ่า-สะบัก	10 (33.33)	46.0 ± 9.52	20.00	80.00	30.00	70.00
ปวดหลัง-เอว	15 (50.00)	55.4 ± 13.10	33.33	66.67	40.00	60.00
ปวดสะโพก	5 (16.67)	48.8 ± 9.18	40.00	60.00	60.00	40.00

2. การสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลภูมิปัญญาการนวดรักษาอาการ คือ อาการปวดหลัง-เอว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

หมอพื้นบ้านอายุ 49 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติไทย ศาสนา พุทธ ภูมิลำเนาอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีประสบการณ์ในการรักษามา 31 ปี ในปี พ.ศ. 2559 ได้รับการยกย่องจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา มอบหนังสือรับรองหมอพื้นบ้านของจังหวัดสงขลา ได้รับเชิญเป็นวิทยากร อาจารย์พิเศษ ให้ความรู้แก่นักเรียนนักศึกษาในสถาบันต่างๆ

ส่วนที่ 2 : เหตุสนใจในการเป็นหมอพื้นบ้าน

เริ่มศึกษาการนวดไทยเมื่ออายุ 8 ปี เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาจากคุณตาและคุณทวด เมื่ออายุ 18 ปี เริ่มทำการรักษาผู้ป่วยอาการปวดข้อมือ หลังการนวดผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นทำให้เกิดความเชื่อและความศรัทธาในการเป็นหมอพื้นบ้าน จากนั้นเมื่ออายุ 28 ปี ติดตามคุณตาไปทำการรักษาจนเป็นที่ยอมรับของชาวบ้าน และเป็นจุดเริ่มต้นในการใช้ภูมิปัญญาในการนวดไทยรักษาผู้ป่วย

ส่วนที่ 3 : กระบวนการรักษา

เริ่มต้นจากการซักประวัติ การสังเกตลักษณะการเดิน และโครงสร้างร่างกายตั้งแต่เดินเข้ามา โดยมีความเชื่อว่าหากไม่เคยประสบอุบัติเหตุทางเดินของเส้นจะไม่เปลี่ยนแปลงและง่ายต่อการรักษา การตรวจร่างกายของอาการปวดหลัง ปวดเอว คือ ให้ผู้ป่วยก้มมือแตะปลายเท้าเพื่อดูกล้ามเนื้อหลัง นอนคว่ำใช้หมอนรองบริเวณท้องเพื่อดูแนวกระดูกสันหลัง นอนหงายแล้วตรวจวัดสันเท้าทั้งสองข้างเพื่อวัดความสั้นยาวของสันเท้า และนอนหงายงอเข้าพับขาในลักษณะหมายเลขสี่เพื่อตรวจความตึงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและข้อสะโพก ขั้นตอนการนวดเริ่มจากการนวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกายและเน้นบริเวณหลังส่วนล่าง ใช้หลักการนวดที่หมอฟันบ้านเรียกว่าการปอกออกจากกระดูก โดยมีวิธีการนวดคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายดังนี้

การนวดขาส่วนด้านหน้า (Anterior Leg) จัดทำผู้ป่วยในท่านอนหงายราบกับพื้น ใช้หมอนหนุนรองศีรษะขาเหยียดตรงใช้หมอนรองได้เข้า โดยมีลำดับการนวด ดังนี้

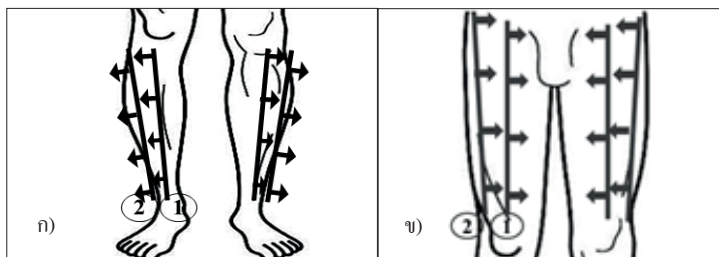
1. เริ่มนวดจากนวดคลายหลังเท้า (Dorsal Surface) โดยใช้นิ้วหัวแม่มือในลักษณะคว่ำมือกดรีดบนหลังเท้าตามแนวร่องนิ้วเท้า ขอบเท้าด้านใน (Medial Plantar) และขอบเท้าด้านนอก (Lateral Plantar) จากข้อเท้าไปยังโคนนิ้วเท้า จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือกดรีดหลังเท้าตามแนวนิ้วหัวแม่มือเท้าทิศทางเข้าหาขอบเท้าด้านใน เป็นการรีดผ่าน Extensor Hallucis Longus และกดรีดหลังเท้าจากแนวนิ้วชี้ ไปทางนิ้วก้อย จะรีดผ่าน Extensor Digitorum Longus

2. นวดขาท่อนล่างแนวที่ 1 วางนิ้วหัวแม่มือลักษณะคว่ำมือ ชิดกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) ได้ลูกสะบ้า 2 นิ้วมือกดรีดจากร่องกล้ามเนื้อข้างกระดูกหน้าแข้งไปยังแนวตาตุ่มด้านนอก เรียกว่า นวดปอกออกจากกระดูก แนวการนวดนี้จะผ่านกล้ามเนื้อสองมัด คือ Tibialis Anterior Muscle และ Extensor Digitorum Longus Muscle (ดังภาพที่ 1ก หมายเลข 1)

3. นวดขาท่อนล่างแนวที่ 2 วางนิ้วหัวแม่มือลักษณะคว่ำมือ ห่างจากจุดเริ่มต้นของขาท่อนล่างแนวที่ 1 1 นิ้วมือนวดปอกออกจากกระดูกน่อง (Fibula) ผ่านกล้ามเนื้อ Extensor Digitorum Longus และ Fibularis Longus ทิศทางจากข้อเข่าไปหาข้อเท้า (ดังภาพที่ 1ก. หมายเลข 2)

4. นวดขาท่อนบนแนวที่ 1 วางนิ้วหัวแม่มือลักษณะคว่ำมือ กดรีดแนวกึ่งกลางมัดกล้ามเนื้อขาท่อนบนจากขาหนีบถึงเหนือข้อเข่าตามแนวกระดูกต้นขา (Femur) ผ่านกล้ามเนื้อ Iliopsoas, Sartorius และ Rectus Femoris (ดังภาพที่ 1ข หมายเลข 1)

5. นวดขาท่อนบนแนวที่ 2 วางฝ่ามือบนร่องกล้ามเนื้อต้นขาแนวปุ่มกระดูกเชิงกรานด้านหน้า หมอพื้นบ้านเรียก หัวตะคาก (Anterior Superior Iliac Spine) กดจนถึงเหนือข้อเข่าประมาณ 2 นิ้วมือตามกระดูกต้นขา (Femur) ผ่านกล้ามเนื้อ Tensor Fasciae Latae, Rectus Femoris และ Vastus Lateralis (ดังภาพที่ 1ข หมายเลข 2)



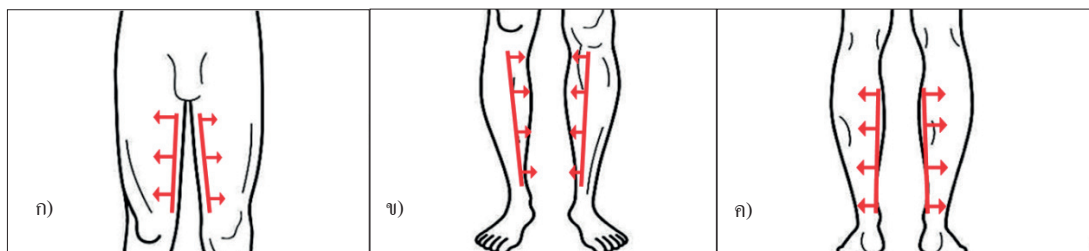
ภาพที่ 1 แสดงแนวการนวดขาส่วนหน้า ก) ขาท่อนล่าง ข) ขาท่อนบน

การนวดขาด้านนอก (Lateral Leg) จัดทำผู้ป่วยในท่านอนตะแคงเข่าคู่ ตามแนวองศาของผู้ป่วย โดยใช้หมอนรองใต้เข่า ซึ่งมีวิธีการนวดตามลำดับดังนี้

1. นวดขาตอนบน วางฝ่ามือลักษณะคว่ำมือ กดบนกล้ามเนื้อด้านข้างต้นขาตอนบน ผลักกล้ามเนื้อออกจากกระดูกต้นขา (Femur) ผ่านกล้ามเนื้อ Tensor Fasciae Latae, Iliotibial tract และ Vastus Lateralis
2. นวดขาตอนล่าง วางนิ้วหัวแม่มือลักษณะหงายมือ กดร่องกล้ามเนื้อขาต่อล่าง โดยปอกออกจากกระดูกน่อง (Fibula) ผ่านแนว Fibularis Longus Muscle and Tendon

การนวดขาด้านใน (Medial leg) จัดทำผู้ป่วยในท่านอนตะแคงเข่าคู่ โดยใช้หมอนรองใต้ข้อพับเข่า ซึ่งมีวิธีการนวดตามลำดับดังนี้

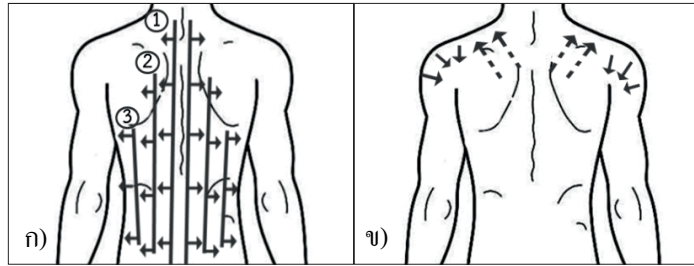
1. นวดขาตอนบน หมอใช้สันเท้าถีบจากโคนขาด้านในถึงเหนือข้อเข่าด้านใน 2 นิ้วมือ ตามแนวกระดูกต้นขา (Femur) ผ่านแนวกล้ามเนื้อ Pectineus, Adductor Longus, Gracilis, Satorius และ Vastus Medialis (ดังภาพที่ 2 ก)
2. นวดขาตอนล่าง วางนิ้วหัวแม่มือหงายมือ กดริ้วกล้ามเนื้อของขาข้างที่เหยียดตรง กดริ้วร่องกล้ามเนื้อซิดกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) ทิศทางออกจากกระดูก ผ่านกล้ามเนื้อ Gastrocnemius, Soleus และ Flexor Digitorum Longus (ดังภาพที่ 2 ข)
3. นวดขาตอนล่าง วางนิ้วหัวแม่มือหงายมือ กดริ้วร่องกล้ามเนื้อตามแนวตาตุ่มด้านใน (Medial Malleolus) ผ่านกล้ามเนื้อ Gastrocnemius และ Soleus (ดังภาพที่ 2 ค)



ภาพที่ 2 แสดงแนวการนวดขาด้านใน ก) ขาตอนบน ข) ขาตอนล่างซิดกระดูกหน้าแข้ง ค) ขาตอนล่างแนวตาตุ่มด้านใน

การนวดหลัง จัดทำผู้ป่วยในท่านอนตะแคงเข่าคู่ โดยใช้หมอนรองใต้ข้อพับเข่า ซึ่งมีวิธีการนวดตามลำดับดังนี้

1. วางนิ้วหัวแม่มือคว่ำมือ ตรงแนวกล้ามเนื้อหลัง กดริ้วตามแนวกล้ามเนื้อหลัง 3 แนว ทิศทางออกจากกระดูกสันหลัง คือ แนวที่ 1 กดริ้วบนกล้ามเนื้อซิดกระดูกสันหลังตรงกับแนวกล้ามเนื้อ Spinalis หมอพื้นบ้านเรียกว่าแนว “ปัตตมาต” นวดจากระดับกระดูกสันหลังส่วนคอขึ้นไป 7 ถึงกระดูกสันหลังส่วนเอวขึ้นไป 5 (C7 – L5) (ดังภาพที่ 3 ก หมายเลข 1) แนวที่ 2 กดริ้วบนกล้ามเนื้อห่างจากกระดูกสันหลังสองนิ้วมือตรงกับแนวกล้ามเนื้อ Longissimus หมอพื้นบ้านเรียกว่าแนว “สันทมาต” นวดจากกระดูกสันหลังส่วนหน้าอกขึ้นไป 1 ถึงกระดูกสันหลังส่วนเอวขึ้นไป 5 (T1 – L5) (ดังภาพที่ 3 ก หมายเลข 2) แนวที่ 3 กดริ้วบนกล้ามเนื้อห่างจากกระดูกสันหลังสามนิ้วมือตรงกับแนวกล้ามเนื้อ Iliocostalis หมอพื้นบ้านเรียกว่าแนว “รัตตมาต” นวดจากกระดูกสันหลังส่วนหน้าอกขึ้นไป 6 ถึงกระดูกสันหลังส่วนเอวขึ้นไป 5 (T6 – L5) (ดังภาพที่ 3 ก หมายเลข 3)
2. นวดบ่าและสะบัก วางนิ้วหัวแม่มือคว่ำมือ ซิดกระดูกสันหลังส่วนหน้าอกขึ้นไป 3 (T3) กดริ้วขึ้นด้านบนผ่านกล้ามเนื้อ Trapezius (ดังภาพที่ 3 ข)
3. นวดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน วางนิ้วหัวแม่มือคว่ำมือ กดริ้วบนกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid) ทิศทางลงล่าง (ดังภาพที่ 3 ข)



ภาพที่ 3 แสดงแนวการนวดหลัง ก) แนวหลัง 1 แนวปัตตะฆาต 2 แนวสันฆาต 3 แนวรัตฆาต ข) ป่าและไหล่

การนวดแขนด้านใน จัดทำผู้ป่วยในท่านอนหงาย ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ ซึ่งมีวิธีการนวดตามลำดับดังนี้

1. กางแขนผู้ป่วยในลักษณะหงายมือ หมอใช้นิ้วทั้งสี่นวดคลึงเนินหน้าอกบนกล้ามเนื้อ Pectoralis Major โดยคลึงจากแนวกึ่งกลางลำตัวไปยังด้านข้างลำตัว (ดังภาพที่ 4 ก)

2. วางนิ้วหัวแม่มือคว่ำมือ กดรีดบนกล้ามเนื้อแขนท่อนบน แนวกล้ามเนื้อ Biceps Brachii นวดออกจากกระดูกต้นแขน (Humerus) (ดังภาพที่ 4 ข)

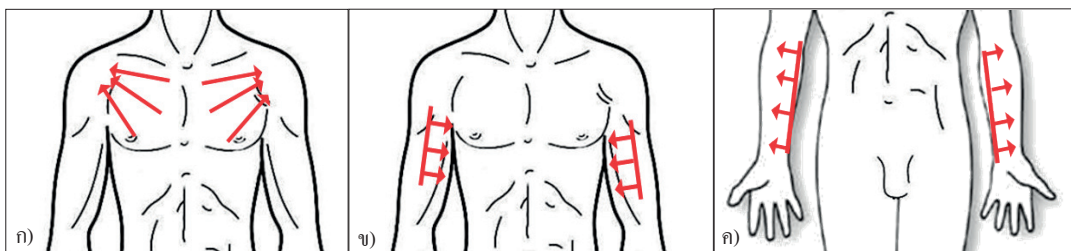
3. วางนิ้วหัวแม่มือหงายมือ กดรีดกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างจากแขนท่อนล่างด้านในไปยังด้านนอก ผ่านแนวกล้ามเนื้อ Superficial Flexor และ Brachioradialis นวดออกจากกระดูก Radius (ดังภาพที่ 4 ค) และคลึงข้อนิ้วมือ

การนวดแขนด้านนอก จัดทำผู้ป่วยในท่านอนคว่ำ ใช้หมอนรองบริเวณหัวไหล่ทั้งสองข้าง และรองหน้าท้อง ซึ่งมีวิธีการนวดตามลำดับดังนี้

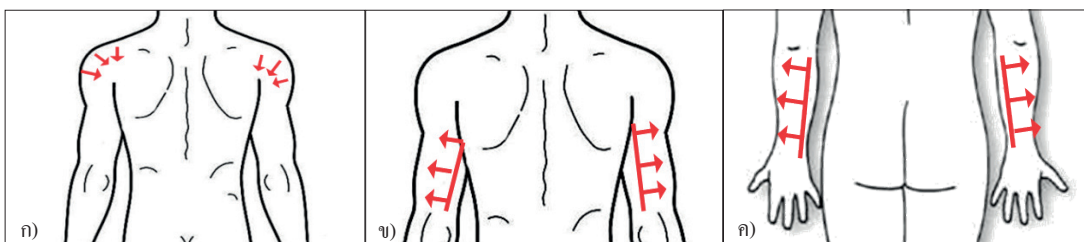
1. วางนิ้วหัวแม่มือหงายมือ กดรีดจากกึ่งกลางกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid) นวดออกจากกระดูกต้นแขนส่วนต้น (Head of Humerus) (ดังภาพที่ 5 ก)

2. วางนิ้วหัวแม่มืออยู่คว่ำมือ กดรีดบนกล้ามเนื้อ Triceps Brachii นวดออกจากกระดูกแขนท่อนบน (Humerus) ถึงเหนือข้อศอกสองนิ้วมือ (ดังภาพที่ 5 ข)

3. วางนิ้วหัวแม่มือคว่ำมือ กดรีดบนกล้ามเนื้อแขน Anconeus, Extensor Carpi Ulnaris, Extensor Digiti Minimi และ Extensor Digitorum ห่างจากข้อศอกสองนิ้วมือ นวดออกจากกระดูก Ulna (ดังภาพที่ 5 ค)



ภาพที่ 4 แสดงแนวการนวดแขนด้านใน ก) แนวเนินหน้าอก ข) แขนท่อนบน ค) แขนท่อนล่าง



ภาพที่ 5 แสดงแนวการนวดแขนด้านนอก ก) หัวไหล่ ข) แขนท่อนบน ค) แขนท่อนล่าง

การนวดท้อง จัดทำผู้ป่วยในท่านอนหงาย ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ ใช้ฝ่ามือคว่ำมือ กดผลัดกล้ามเนื้อหน้าท้อง ตรงกับ External Oblique Muscle, Internal Oblique Muscle และ Rectus Abdominis ทิศทางเข้าหาสะดือ

การนวดเน้นอาการปวดหลัง

นวดเน้นกล้ามเนื้อหลัง 3 แนว แนวกล้ามเนื้อ Latissimus Dorsi, Spinalis, Longissimus, Iliocostalis

การปรับโครงสร้างแก้การปวดหลัง ควรระวังในผู้ป่วยสูงอายุและผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน

1. จัดทำผู้ป่วยท่านอนตะแคง เรียกว่า ท่าแมลงสร (ดังภาพที่ 6 ก) เพื่อปรับกระดูกสันหลังส่วนอกและเอว (Thoracolumbar)

2. หมอวางสันเท้าบนกล้ามเนื้อก้น (Gluteus Maximus and Gluteus Medius) มือสองข้างจับข้อมือผู้ป่วย จากนั้นใช้สันเท้าออกแรงถีบบริเวณกล้ามเนื้อก้น พร้อมกับดึงข้อมือเข้าหาหมอผู้ป่วย (ดังภาพที่ 6 ข)



ภาพที่ 6 แสดงท่าปรับกระดูกสันหลัง ก) ผู้ป่วยในท่าแมลงสร ข) ท่าของหมอ

ส่วนที่ 4 : การใช้ยาสมุนไพร

รูปแบบการใช้ยาสมุนไพรของหมอพื้นบ้าน มี 3 รูปแบบ คือ ยาหม่อง ยาพอก และยาต้ม หมอพื้นบ้าน มีสูตรเฉพาะในการทำยาหม่อง ตัวยาหลักประกอบด้วยไพล และขมิ้นชัน ส่วนยาพอกใช้บริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ที่มีลักษณะแข็งเกร็งและมีพังผืด นำมาจากลำต้นของมะละกอดำตัวผู้ที่ตัดในช่วงกลางวันก่อนพระอาทิตย์ตกดิน ระหว่างที่ตัดห้ามให้เงาของผู้ตัดทับลำต้น เรียกว่า หมอกอ จากนั้นนำใช้มีดขูดให้เป็นแผ่นบาง ๆ แล้วนำไปพอกกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ส่วนตำรับยาต้ม ประกอบด้วย โคลกลาน ม้ากระทืบโรง พญาท้าวเอว แก่นจันทน์ขาว เถาขมิ้น มะเดื่อดิน หนังก้อย่างละ 2 ชีดครึ่ง ต้ม 3 เตา 1 รับประทานก่อนอาหารเช้า เทียน เย็น

ส่วนที่ 5 : การถ่ายทอดองค์ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย

หมอพื้นบ้านจะถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้ที่สนใจ โดยมีเกณฑ์ในการเลือกลูกศิษย์จากวัน เดือน ปี เกิด เวลาตกฟากและลูกศิษย์ต้องมาทำการไหว้ครูจนครบ 10 ปี จึงจะทำการครอบมือและมอบคาถาให้ หมอยังคิดต้องตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรมและจริยธรรมอย่างเคร่งครัด ห้ามพูดโกหก และควรทำบุญรักษาศีลห้าเป็นพื้นฐาน

การอภิปรายผลและสรุปผลการวิจัย

การรวบรวมภูมิปัญญาการนวดอาการปวดหลัง ปวดเอวเปรียบเทียบกับตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ เกี่ยวกับการตรวจร่างกายเริ่มจากการสังเกตท่าเดินของผู้ป่วย และตรวจบริเวณหลัง แล้วจึงนวดคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ด้วยการนวดปอกออกจากกระดูกและท่าแมลงสร เพื่อปรับกระดูกสันหลัง ร่วมกับยาสมุนไพร

อาการที่พบมากที่สุด คือ อาการปวดหลัง ปวดเอว จะมีอาการปวดบั่นเอวจนถึงก้นหรือที่เรียกว่า อาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานโรคไม่ติดต่อพบว่า โรคกล้ามเนื้อและกระดูกมีสาเหตุ

มาจากการประกอบอาชีพถึงร้อยละ 50.5 พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และความคิดปกติที่พบส่วนใหญ่เกิดบริเวณหลังส่วนล่าง รองลงมาบริเวณหัวเข่าและหัวไหล่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 6.3 4.8 และ 3.3 ตามลำดับ [6] จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุเพศหญิงมีร้อยละของการปวดเมื่อยมากกว่าเพศชาย บริเวณที่ปวดส่วนใหญ่คือ หลังส่วนล่าง และสาเหตุส่วนใหญ่มาจากอิริยาบถการทำงานหรืออาชีพ การจัดการความเจ็บปวดโดยการไปนวดกับหมอนวดแผนไทยในชุมชน และใช้ยาสมุนไพรในรูปแบบยาต้ม ยาลูกกลอนและยาทานวดก่อนการใช้ยาแก้ปวดและรักษาด้วยวิธีการอื่น [3]

การรวบรวมภูมิปัญญาการนวดรักษาอาการปวดหลัง ปวดเอวของหมอพื้นบ้านนี้เป็นลักษณะที่คล้ายและสอดคล้องกับการสืบทอดแบบประเพณีนิยม มีการคัดเลือกครู ทำพิธีไหว้ครู ใช้วิธีการสังเกต การบันทึกความรู้จดจำรายละเอียดต่าง ๆ ที่คนปฏิบัติในการรักษาผู้ป่วย ติดตามครูไปรักษาผู้ป่วย จนกระทั่งคนเห็นเกิดความชำนาญในโรคนั้น ๆ [7] และเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาในตัวหมอพื้นบ้านออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร

อาการปวดหลัง ปวดเอวของหมอพื้นบ้าน สามารถเทียบเคียงกับโรคการนวดไทยแบบราชสำนัก คือ ลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 และ 3 หลัง ซึ่งเป็นกลุ่มอาการปวดหลังเรื้อรัง มีสาเหตุมาจากอิริยาบถการทำงานหนัก อุบัติเหตุบริเวณหลัง และความเครียด ทำให้มีอาการปวดบริเวณเอวเบื้องล่างหรือบริเวณแก้มก้นอาจร้าวไปบริเวณต้นขา อาจเลยหรือไม่เลยเข้า ซึ่งพบว่าหมอพื้นบ้านตรวจร่างกายคล้ายกับหลักการตรวจร่างกายทางการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ ดู คลำ เคลื่อนไหว และวัด

หลักการนวดด้วยวิธีการปอกออกจากระดูกเพื่อให้กล้ามเนื้อหลังที่เรียกว่า Latissimus Dorsi และ กลุ่มของ Erector Spinae (Spinalis, Longissimus and Iliocostalis) ที่ยึดกระดูกสันหลังให้ตั้งตรง เมื่อเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อเหล่านี้คลายตัวแล้ว จึงจะทำการปรับกระดูกด้วยท่าธารายณ์แผลงศร จะเกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังส่วน Thoracolumbar หลักการมีความคล้ายกับ ไคโรแพรคติก จะเน้นการใช้มือในการเคลื่อนกระดูกสันหลัง ข้อต่อต่างๆ ที่มีการเคลื่อนที่ผิดปกติจากปกติให้กลับมามีตำแหน่งที่เหมาะสม เน้นความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็น และช่วยเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตได้ผิวหนังเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น [8] เมื่อแนวของกระดูกสันหลังอยู่ในแนวปกติ จะทำให้อาการปวดกล้ามเนื้อ และอาการร้าวชาของเส้นประสาทจากการโดนกดทับลดลง [9] แต่หากทำการปรับข้อกระดูกโดยไม่มีการนวดคลายกล้ามเนื้อจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ยาสมุนไพรที่หมอพื้นบ้านนำมาใช้ร่วมกับการนวด เช่น โพล มีสรรพคุณลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

จากภูมิปัญญาความรู้การนวดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดจากความไม่สมดุลของโครงสร้างร่างกายที่เกิดจากการทำงาน อิริยาบถเดิมนานๆ หรือเกิดจากอุบัติเหตุ โดยเน้นการนวดคลายกล้ามเนื้อก่อนทำการปรับข้อกระดูก เพื่อให้กล้ามเนื้อและเอ็นเกิดความยืดหยุ่น ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โดยพบว่าแนวการนวดของหมอพื้นบ้านผ่านแนวกล้ามเนื้อหลักที่หัดตัวทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวร่างกาย การศึกษานี้เป็นเพียงการเก็บข้อมูลเบื้องต้น จึงควรมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพการนวดรักษาปวดหลังเทียบกับการรักษาแบบแผนปัจจุบันต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณหมอจุฑารัตน์ นิลสีตานันท์ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย และทุนสนับสนุนการวิจัยภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) งบประมาณแผ่นดิน ปีงบประมาณ 2560 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เอกสารอ้างอิง

- [1] Thantiphidok, Y. and Jaidee, S. (2009). **Textbook of Thai Massage Volume 1** (4th ed). Bangkok: Development of Tradition Thai Mendicine Foundation.
- [2] Pratrakard, P. and Chankade, R. (2007). **Thai Traditional Medical Situation Report Folk Medicine and Alternative Medicine 2005-2007**. Nonthaburi: Manus Film Limited Partnership.
- [3] Teerachitkul, J., Naka, K. and Boonphadh. (2012). "Management of Muscular Aches and Pains in Old-Age Rubber Tappers", **Thai Journal of Nursing Council**. 27(2), 134-146.
- [4] The National Health Development Plan Ministry of Public Health. (2017). **National Health Development Plan during the 12th National Economic and Social Development Plan (2017-2021)**. Bangkok: The Veterans Administration Printing House under the Royal Patronage of the King.
- [5] Sugsamran, P. (2008). "Traditional Health Care and Healing by Folk Healers: Case Study in Amphur Muang, Khon Kaen Province", **Thai Traditional and Alternative Medicine**. 6(1), 59-64.
- [6] Untimanon, O., Boonmeepong, K., Saipang, T., Sukanun, K., Promrat, A., Julraung, P. and Pompiroonrod, S. (2016). "Burden of Back Pain Among Working Populations", **Disease Control**. 42(2), 119-129.
- [7] Pornsiripong, S. (2009). "The Inheritance of Thai Folk Medicine", In Academic Department of Sukhothai Thammathirat Open University. **Medical Sociology and Anthropology**. 145-148. Bangkok: Aroonprinting.
- [8] Mori, H., Ohsawa, H., Tanaka, T.H., Taniwaki, E., Leisman, G. and Nishijo, K. (2004). "Effect of Massage Blood Flow and Muscle Fatigue Following Isometric Lumbar Exercise", **Medical Science Monitor**. 10(5), 173-178.
- [9] Prapasanon, M. (2006). **Body Balance of Department of Thai Traditional and Alternative Medicine** (Online). Retrieved 23 March 2017, from http://www.thaicam.go.th/images/BackPain_Chapter8.pdf.